

# 保健だより

(保護者の皆様も一緒にお読みください)

令和7年7月14日 NO. 6

海田西中学校保健室発行 「絆」

## 熱中症に気をつけ、夏休みも元気に過ごそう!

もうすぐ夏休み。長い休みの間も規則正しい生活を送らないと、2学期がスタートしたときに、朝起きられなくなったり、体がだるくなったりするので、注意しましょう。けがの未然防止を心がけ、病気にならないよう気をつけて、有意義に過ごしてください。

むし歯等治療勧告を受けている人は、夏休みを利用して早めに治療しましょう。



## 計画力（段取り力）を身につけよう!

皆さんの1学期の課題は何ですか?これは、ひとりひとり違いますね。この長い夏休みに自分の課題を少しでも解決するためには、自分なりの計画（プラン）が必要です。

どこをどうすれば、課題をクリアできるのか?まずは、解決策をたくさん出してみる。そして、自分でこれだと決めたら実行する。少々失敗しても、どこがいけなかったのかを考え、また、計画を立て直す。この繰り返しがとても大切です。できないからといって、あきらめてはいけません。頭の中の引き出しはたくさんあるほうがいいのです。

先を見越して「今」どうするか?先を見越して計画を立てる力を身につけてください。

